

Edgar Flygare
SMÅSKRIFTER

AF

DOKTOR JOHAN O. A. BERGWIST

ÖFVERLÄKARE VID KNEIPPBADEN

5.

HURU SKOLA VI
STÄRKA OCH HÄRDA
OSS SJÄLFVA?



STOCKHOLM, HASSE W. TULLBERGS FÖRLAG

Pris 75 öre

BERGQWIST



22500845306

SMÅSKRIFTER

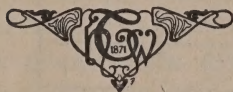
AF

DOKTOR JOHAN O. A. BERGWIST

ÖFVERLÄKARE VID KNEIPPBADEN

5.

HURU SKOLA VI
STÄRKA OCH HÄRDA
OSS SJÄLFVA?



STOCKHOLM, HASSE W. TULLBERGS FÖRLAG

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	weIMOmec
Coll.	pam
No.	QT 255
	1905
	B514



Det är väl otvifvelaktigt, att vår tid i många hänseenden står väsentligt högre än forna tider. Kulturen går framåt, än steg för steg, än språngvis. Folkbildning och hygien, konst och industri, vetenskap och uppfinningar, alla följa de utvecklingens lag, och detta inse vi klarast, om vi låta blicken gå tillbaka till längst förflydda tider.

Huru människosläktets lycka och den växande kulturen förhålla sig till hvarandra, om de löpa jämsides, eller om de gå i olika riktningar, hör väl strängt taget icke till denna lilla uppsats att bedöma, men så tillvida berör det dock vårt område, att med den stigande kulturen följer en hel del saker i släptåg, som försvaga vår kropp, nedtrycka vårt sinne och grumla vår lefnadslycka.

Njutningslystnaden, vekligheten, "förfiningen", den moraliska slappheten och den bristande motståndskraften vinna alltjämt terräng, i samma mån som kulturen lägger större vidder under sitt välde. De utgöra ett sorgligt utbyte mot forntidens enkelhet, mannamod och hårdiga motståndskraft.

Man säger ofta af gammal vana: "det var i den gamla, goda tiden", och speciellt hvad den andliga och kroppsliga hårdningen beträffar, äger nog detta talesätt sin fulla giltighet.

Hvad menas då med *hårdning*?

Därmed mena vi individens höjda kraft att motstå å ena sidan alla sorger, motgångar, bekymmer o. d., som träffa själen, och å den andra alla ansträngningar, sjukdomar och ogynnsamma atmosfäriska inflytelser, som träffa kroppen.

En härdad människa bär således manligt och utan att låta sig nedslå eller klaga sina sorger och motgångar, hon uthärdar smärtor och lidanden med tålamod, och hon äger i sitt stålsatta system en underpant på, att sjukdomar, de må nu nalkas i form af förkylningar eller i annan skepnad, sällan träffa henne, och att hon, om de tillfälligtvis skulle göra det, äger förmåga att lättare och bättre skaffa undan dem än den veklige och svage.

Det gifves väl knappast någon, som ej skulle vilja tillhöra den grupp af människor, som vi kalla härdade, och det gifves helt säkert endast ett fåtal, som icke också verkligen skall kunna räknas dit, om god vilja och uthållighet icke alldeles saknas.

Men för att kunna komma i denna lyckliga belägenhet, är det också nödvändigt, att man underkastar sig en del s. k. uppoffringar.

Hvari bestå då dessa? Först och främst i uppfyllandet af en del förpliktelser med afseende på kropp och själ och dessutom däri, att man

undviker sådant, som är stridande mot dessa förpliktelser.

En verklig härdning har, som nämndt, till föremål såväl själen som kroppen. Vi vilja först sysselsätta oss något med

Själens härdning.

Denna del af härdningen måste, strängt taget, börja redan i barnåldern, om ett verkligt godt och bestående resultat skall kunna vinnas. Vi skola uppfostra våra barn så, att de fördraga de mindre eller större motgångar och lidanden, stötar, smärtor och sjukdomar, för hvilka de under sitt hvardagslif kunna bli utsatta.

Vi skola lära dem att betrakta åskans buller och blixstens sken, en rasande storm, en hagelby o. d. såsom naturföreteelser, som följa de af den Allsmäktige skrifna lagarna, och inte såsom något annat. De skola öfvas i att ensamma vandra i mörkret och sådant mera. På en i denna riktning förståndigt lagd grund är det inte svårt att vidare bygga.

När förståndet och anlagen utvecklats genom ålder och uppfostran, skall man kritiskt behandla företeelserna i lifvet. Kommer t. ex. ett åskväder med väldigt brak och flammande blixtar, skall jag resonnera så här: Hvad tjänar det till att vara rädd? Blir åskknallen svagare eller blixten mindre intensiv och farlig, därför att jag skrämmer af den? Blir genom min rädsla den fara, som

hotar, mindre? Jag måste på detta svara nej. Äfven om jag är rädd och stoppar till öronen och sluter ögonen, är åskvädret dock detsamma och min risk i intet hänseende mindre; tvärtom, ty jag beröfvar mig möjligheten att kunna vaket kontrollera faran.

Kan jag då låta bli att vara rädd? Är detta ej ett medfödt oöfvervinneligt fel? Jag kan, äfven om mina nerver af naturen äro känsliga och svaga, dock genom själfukt och användande af min ömdömesförmåga i de flesta fall öfvervinna min rädsla.

Visserligen kan detta inte ske på en gång. Kanske misslyckas jag grundligt i början. Jag skall dock icke misströsta, utan för hvarje gång allvarligt föresätta mig att tänka klokt och handla därefter. Genom träning hinner jag slutligen fram till målet. Jag måste sätta in hela min viljekraft i den angifna riktingen. Jag skall icke endast *försöka*, jag skall *vilja*. Jag kan uppöfva min viljekraft ofantligt. Jag skall vara herre öfver den och icke den öfver mig.

Det är en bekant sak, att olika individer af naturen äro begåfvade med högst olika viljekraft. Vi få därför icke alla ställa våra pretentioner lika högt, men det fordras också ett betydligt större arbete af de viljesvaga, för att de skola hinna målet. Konsten är blott att en gång på allvar *börja*.

Jag vill välja ett exempel af de många, som här skulle kunna anföras.

Jag tänker mig, att du en dag känner dig svag, trött och olustig. Då kommer en vän in till dig och säger: Kom ut och gå med mig en liten stund; vädret är så härligt, det skall göra dig godt att komma ut och röra på dig. — Du skall då inte strax, gifvande efter för de olustkänslors makt, som tillfälligtvis äro för handen, säga: Nej, min vän, jag är så svag och trött, att jag ej orkar gå ut nu.

Du skall i stället tänka efter, om dina muskler eller öfverhufvudtaget hela din kropp förut under dagens lopp blifvit så använda eller möjligen ansträngda, att detta nya kraftprof skulle bli för mycket för dig.

Säger då ditt förnuft: Nej, du har ju knappt uträttat något i dag, så är det klart, att din kropp tål vid den föreslagna promenaden. — Du skall därefter säga till dig själf: En icke öfveransträngd person måste enligt naturens lagar må väl af rörelse, ty därtill äro dina lemmar danade; dessutom är det nyttigt att gifva lungorna och därigenom också blodet litet ren, frisk luft, och solen är också värd något. — Sedan du så resonnerat med dig själf, skall du låta din hjärna, som verkställt detta, gifva impulsen åt dina muskler, hvilka därefter sätta sig och dig i rörelse. — Du skall sedan inom ett ögonblick vara ute i Guds sköna natur under angenämt samspråk med din vän.

När du sedan hemkommer från din promenad, skall du i de flesta fall finna, att du icke känner dig så trött som före promenaden.

Du har genom användande af din ömdömesförmåga och din viljekraft icke allenast öfvervunnit ett hinder, utan du har tillfört din kropp ett plus af hälsa. Upprepar du detta experiment några gånger, går det snart af sig själf och kostar dig ingen ansträngning.

Du kan på detta sätt småningom öfvervinna en mängd hinder, som i ditt hvardagslif ställa sig framför dig och förbittra din tillvaro. Du kan öfvervinna förutfattade meningar, motvilja för personer och saker, ängslan, rädsla o. s. v.

Soldaten i striden, som går fram öfver stympade lik, mot gapande, eldsprutande kanonmynningar är ett exempel på, huru högt vi kunna höja oss öfver hvardaglighetens nivå.

Då det gäller gamla fördomar, skrock, vidskepelse och sådant mera är det af vikt att låta förnuftet taga herraväldet. Jag vill äfven här anföra ett exempel.

Är du rädd för talet 13? Du blyges måhända för att erkänna det, och detta är ju redan i och för sig ett godt tecken, men det är icke nog. Du vill måhända* ändå inte vara den trettonde vid ett middagsbord. Hvarför fruktar du detta tal? Jo, därför att du genom en på oriktig grund byggd tradition från barndomen eller ungdomen fått inplantadt hos dig denna fruktan. — Huru många tusen och åter tusen trettontal ha icke varit till bords, utan att någon sorglig händelse därmed varit förknippad? Det är ju egentligen löjligt att tala härom, men det är dock nödvändigt, då man

känner de verkliga förhållandena. *En* liten fördom drager ofta *andra, vida större* med sig.

Om du, som är bildad, föregår med dåligt exempel, hvad skola vi då vänta och fordra af de mindre bildade? Låt oss därför kasta all sådan löjlighet öfver bord och låt oss föregå med godt exempel. Låt oss ofta till våra samkväm bjuda just så många personer, att vi bli 13. Då skall väl ändå en gång denna fördoms udd brytas.

Det är en stor olycka, att barnet redan i dess spädate år, innan en kritisk tanke ännu blifvit född i dess hjärna, skall på alla tänkbara sätt skrämmas upp med historier om busar, spöken, sotare och allt, hvad de nu kallas. Hvad är orsaken till alla dessa dumheter? Är det i uppfostrans syfte, är det för att skydda barnet för hotande faror, som detta göres? Nej, tvärtom; de, som göra sådant, göra det oftast endast för bekvämlighets skull, alldeles icke besinnande, hvilket stort ansvar de påtaga sig.

Mången tycker väl, att, då förståndet hunnit utbildas och omdömesförmågan att göra sig gällande, barnet småningom skall frigöra sig från dessa osanningar och osannolikheter och att lära skilja dikten från verkligheten, men det förhåller sig nog i de flesta fall icke så. De goda eller onda intryck, som barnahjärnan fått mottaga, kvarhållas med en seghet och envishet utan motstycke. Det fordras ett styft arbete i kommande dagar att skaffa bort ur föreställningslifvet en sådan sak,

som måhända i ett obetänksamt ögonblick blifvit där planterad.

Ha vi emellertid en gång fått dessa intryck från barndomen i våra hjärnor, så är det naturligtvis vår skyldighet att med kraft gripa oss verket an att arbeta bort dem. Vi måste då använda våra kunskaper och vår omdömesförmåga samt låta dessa inverka på vår vilja — icke en gång, utan kanske tusen gånger. Vi skola då, om än långsamt, komma till målet.

Inse vi dessa förhållanden och äga god vilja, så skall vårt eget själslifs härdning på samma gång bli våra barns, och så skola dessa slippa att en gång draga det lass, som vi måst släpa på, och befrias från det mödosamma arbete, som varit vårt. Alltså, bort med dessa spökhistorier och skrämmande berättelser, som äro födda i fantasi-rika, men obetänksamma hjärnor, och äro värda att dö där.

Nu några ord om *smärtförnimmelsen* och dess bekämpande.

Smärtan är, som bekant, en egenartad, obehaglig förnimmelse, som från den yttre världen eller från vår kropps inre genom särskilda nervtrådar tillföras vår hjärna och där uppfattas (såsom smärta, som vi kalla det). Den står således under hjärnans kontroll, dock så till vida endast att vår hjärna till en viss grad kan bestämma den styrka, med hvilken den uppfattas. Hjärnan måste dock under normala förhållanden uppfatta den såsom smärta. Att vi emellertid till ej ringa del

äro herrar däröfver, d. v. s. huru vi reagera för denna förnimmelse, visar följande lilla exempel.

Två barn leka tillsammans i all glädje och munterhet. Under upptågen och de ej alltid så noga kontrollerade rörelserna och sprången råka de båda att falla omkull och slå sina hufvud mot någon skarp kant. Båda få kanske lika stora märken efter slaget och erfara samma smärtförnimmelse. Det ena af barnen, som blifvit uppfostradt i ett s. k. strängt hem, reser sig, känner på det slagna stället och ser generadt ut; möjligen rycker det en smula i mungiporna, men barnet behärskar sig manligt och återtager efter ett ögonblick sin afbrutna lek. Det andra barnet blir däremot liggande på golfvet, sprattlande och skrikande. Låtsar man ej om det, fortsätter det kanske att skrika. Visar man ömhet och deltagande, skriker det sannolikt ännu värre.

I detta fall ha de båda barnen erfarit samma smärta, men ha reagerat alldeles olika. Hvarpå beror detta? Helt enkelt därpå, att det ena barnet *ställt smärtförnimmelsens verkan under viljans inflytande*, under det att hos det andra motsatsen ägt rum.

Vi se sålunda, huru vi genom viljans härdande kunna öfvervinna en hel del hinder. Öfverflytta vi nu detta exempel från barnavärlden på oss själfva, så skola vi finna, att vi äga ännu ett plus utöfver barnens förmåga, och att vi kunna komma ännu längre än hvad det anförda exemplet ger vid handen. Vi äga ju en mera utvecklad omdömesförmåga;

vi kunna svara på frågan *hvarföre* i det särskilda fallet.

Jag vill anföra ännu ett exempel ur hvardagslifvet, som å ena sidan visar huru litet mången har härdat sin vilja, och å andra sidan, huru falskt vi ofta använda vår omdömesförmåga.

En person har en dålig tand, som förorsakar henne smärta. Dessa smärtor kunna, som bekant, vara af ytterst våldsam karaktär. Hon lider mycket af sin tand och, då hon saknar en härdat vilja, kommer äfven hennes omgifning att lida af hennes smärtor, till följd af hennes upprepade stönanden och jämmerrop, samt på grund af den medkänsla, de väcka. Man säger henne, att hon skall gå till en tandläkare. Hon gör det. Denne förklarar tanden vara så illa angripen, att den måste bort, att den är lätt att taga, att ingen risk finnes, att smärtan vid uttagningen blir mindre än den smärta, hon måste dragas med, om tanden får sitta kvar, och att det åtgår endast en bråkdel af en minut för att taga ut den.

Efter någon liten stunds funderande säger personen i fråga, att hon vill försöka ännu en gång med "några droppar", och så går hon sin väg.

Hon lägger härvid i dagen både en svag vilja och dålig omdömesförmåga. Hon kan inte besluta sig för att lida smärtan af tanduttagningen, ehuru hon redan har en kanske större smärta, och hon väljer att fortfarande utstå detta större lidande framför det att på några sekunder vara fri från smärtor och obehag. Använde en sådan person

sin omdömesförmåga och viljekraft, så skulle hon naturligtvis strax låta taga ut sin tand och vara fri från smärtan.

Öräkneliga äro de exempel, som skulle kunna anföras på detta område, och alla skulle de leda till samma resultat.

Innan jag avslutar denna afdelning, vill jag säga några ord om en sak, som måste intressera hvarje människa. Det gäller nämligen döden och dödsfruktan.

Säkrare än hvarje annan företeelse i naturen är döden. Barnet, likasåväl som den åldrige, vet, att döden är viss. Den kan komma den stund, då vi minst ana det, i ungdomens vår eller ålderns höst. En mycket stor massa människor hyser fruktan för döden, d. v. s., de erfara ängslan och förskräckelse, hvarje gång de tänka på densamma. Det är ju sorgligt att veta, att det vissa, som kan träffa oss hvilken stund som helst, skall inge oss en sådan känsla.

Forskar man närmare efter, så finner man ofta, att det inte så mycket är för den med ett långvarigt lidande förenade sjukdomen, som leder till döden, utan att det är just för själfva döden, man är rädd. Denna fruktan sätter ofta sin stämpel på en människas hela lif, så att hon i mångt och mycket är praktiskt oanvändbar.

Det kan måhända förefalla som en något stark utvikning från vårt ämne, detta tal om döden och fruktan för densamma, men det är dock icke så. All själens härdning blir i själfva verket blott ett

fagert och villande sken, om vi ej med frimodighet kunna gå dödens stund till möte.

Kunna vi däremot göra detta, ja, då genomföra vi med bra mycket större utsikt och säkerhet vår härdning, under förutsättning, att vårt medvetande, som evigt skall vara, ej är allt för skuldbelastadt.

Det är ju faktiskt icke ytterst hoppet om vår bräckliga kroppshyddas fortbestånd, som gör oss lyckligast och fyller vår tillvaro, utan det är visheten om, att detta jag, som tänker, drömmer, hoppas och njuter, skall utan slut tänka, drömma, hoppas och njuta. — Detta faller ju visserligen egentligen inom religionens område, men det sunda omdömet odling och viljans stärkande i den angifna riktningen måste dock i främsta rummet utgöra föremålet för själens härdning.

Vi äro ju faktiskt hänvisade att ett mindre eller större antal år eller årtionden framlefva vårt jordelif i vår bräckliga kroppshydda. Att dennas större eller mindre bräcklighet i mäktig grad inverkar på vår jordelycka är en så bekant sak, att jag ej härom behöfver orda.

För att därför stiga till den högsta grad af lycka, måste vi söka att göra vår kropp till en så god och lämplig "boning" som möjligt för vår ande.

Därföre heter det också sedan gammalt: Sana mens in corpore sano, d. ä., en frisk själ i en frisk kropp.

Vi skola därför nu sysselsätta oss med

Kroppens härdning.

För att göra framställningen åskådligare vill jag indela denna fråga i följande smärre underafdelningar: 1. Om bostaden. 2. Om beklädningen. 3. Om födan. 4. Om kroppsöfningar och 5. Om luft och vatten.

1. Bostaden.

Det är tydligen af största vikt, att den plats, där vi äro hänvisade att tillbringa kanske största delen af vårt lif, är så sund och så praktiskt väl inrättad som möjligt.

För att bostaden skall fylla de fordringar, som vi äga rätt att ställa på den, måste den vara fri från fukt och så rymlig, att hvarje person, som vistas i densamma, får ett tillräckligt kvantum luft. Med andra ord, luften i densamma måste vara tillräcklig till både kvantitet och kvalitet. Det är af luftens syre vi lefva, ty detta är den lifgifvande principen i vår kropp. Det är detta, som ingår de kemiska föreningar med de i kroppen införda näringsämnen, som ha till följd dessas förbränning, ämnesomsättningen och kroppsvärmen.

Är nu denna viktiga faktor ej tillstädes i tillräcklig mängd eller är den af för dålig beskaffenhet, så blir en naturlig följd däraf, att ämnesomsättningen och därmed också lifskraften blifva nedsatta. En nedsatt lifskraft föder en sämre mot-

ståndskraft, och denna ger i sin ordning anledning till sjukdomar och för tidig död.

Luften är således en nödvändig förutsättning för vårt lif och en god luft för ett godt lif. Huru brytes icke mot denna så enkla regel! Man kan icke nog ofta och nog kraftigt tala härom.

Är det inte mycket vanligt, att en familj i lyckligare lefnadsvillkor vid hyrandet af en våning tager föga eller ingen hänsyn till hygienens fordringar? Hvilka rum är det, som vi i främsta rummet skola tänka på, så att vi få dem rymliga och välbelägna? Gifvetvis på hvardagsrummet och sofrummen. Hvarföre? Därföre att vi i dem skola tillbringa vår mesta tid.

Sörjde icke naturen själf — genom införande af luft genom fönsterspringor, dörrar och väggar — för att ett luftombyte i rummen ägde rum, skulle sannerligen på många ställen invånarna vintertiden dö af lufthunger.

Således, de största rummen i våningarna skola icke vara matsalarna och salongerna; där endast undantagsvis många människor måste vara samlade. Vi skola hyra våra våningar för oss själfva och icke för våra vänner.

Vi skola vidare genom riklig utvädring af rummen laga så, att luften är frisk och ren. Den genom större bränsleåtgång möjligen ökade utgiften uppväges mera än väl af den förbättrade hälsan och arbetsförmågan.

Huru böra vi verkställa utvädringen? Bäst genom att öppna fönstren. Härigenom erhålla vi

en hastig och tillräcklig luftning, och den införda friska luften uppvärmes snart. Andra *effektiva* ventilationsåtgärder bli i allmänhet för dyra och därför ej praktiskt användbara. Man måste därför alltid laga så, att åtminstone ett fönster i hvarje rum under de kallare årstiderna är möjligt att öppna.

Det förekommer på icke få ställen på landsbygden, att fönstren äro till och med fastspikade. Den enda möjligheten att på sådana ställen införa luft är att antingen öppna en dörr, som kanske icke ens för ut i friska luften eller slå sönder en fönsterruta. Det ligger en sorglig sanning i den skämtsamma repliken: Hvarför är luften så frisk på landet? Jo, därför att bönderna så sällan öppna fönstren.

I sofrummen, där vi dock äro hänvisade att tillbringa mera än $\frac{1}{3}$ af vårt lif, är det i synnerhet af vikt att hålla luften ren och god. Vilja vi icke där ha ett fönster öppet nattetid, hvilket väl på många ställen t. ex. i städerna utåt gatan icke låter sig göra, så kunna vi dock hålla det öppet en stor del af dagen, och så måste vi dessutom tillse, att vi icke "hermetiskt" tillsluta rummet under natten, så att luften blir så förskämd som möjligt. Här kan man inte uppställa någon allmänt giltig regel, utan man måste förnuftigt räkna med omständigheterna, med det målet fast för ögonen, att luften skall hållas *så frisk som möjligt*.

Utom till luften skola vi vid val af bostad äfven taga hänsyn till solen. Vi skola så mycket

som möjligt söka få nytta af denna vår goda vän. En solig våning är mycket mera värd än en icke solig.

Mången lefver i den tron, att solen sitter där den sitter, endast för att gifva oss ljus om dagen och värme under sommaren, men den har många andra viktiga uppgifter att fylla. Den är helt visst det kraftigaste bakteriedödande medel, vi känna. Den är i detta hänseende en outtömlig källa, hvarur vi städse kunna ösa. Den renar luft och vatten. Utan dennas kraftiga ingripande skulle vi säkerligen stå oss mycket slätt i kampen mot sjukdomarna. Vi böra därför, såvidt möjligt är, alltid laga så, att åtminstone något rum i vår bostad får sol. Särskildt barnkammaren bör vara stor, luftig och solig. Ha vi den välbelägen och väl-inrättad, så hjälper den oss att hålla våra småttningar rosenkindade och vid godt lynne.

Skola vi nödvändigt ha mattor, draperier, dukar o. d. i våra rum, så skola de vara lätta att taga ut, och så skola de också verkligen *ofta* uttagas, piskas och vädras. De bli annars lätt samlare och spridare af smittofrön, hvilka i hvarje stund bjudas oss till inandning och intagning.

Oljemålade väggar samt kork- eller linoleummattor på golfven äro den sundaste utrustningen, ty de kunna tvättas och hållas rena. Äfven tafflorna på väggarna o. d. skola ej allt för sällan tagas ned samt tvättas eller aftorkas. De s. k. stora rengöringarna, som i hemmen verkställas ett par gånger om året, böra i stället göras 12 gånger.

Då vi stiga ned till de enklare och fattigare hemmen, få vi räkna med helt andra omständigheter än de, hvarmed vi hittills sysselsatt oss. Vi få då i allmänhet räkna med 1—2 rum och kök, i hvilka ofta en stor mängd människor, åtminstone nattetid, måste vistas. Här är det vida svårare att komma till rätta. Pretentionerna måste också betydligt nedprutas. Dock äfven här gäller det att så långt som möjligt hålla luften ren, iakttaga ordning och snygghet samt ihågkomma, att solen är vår vän. Att detta med god vilja och med insikt om dessa faktors betydelse låter sig göra, visar månget snyggt och renligt arbetarehem, där barnaskaran är nog så stor.

Vi skola därför icke förtrötta, utan genom ett kraftigt framhållande af hygienens vikt och genom åberopande af vackra exempel ur snarlika lefnadsförhållanden undervisa och höja ambitionen hos de svaga och tröga.

I storstäderna är det mången gång svårt att komma till rätta härmed, äfven där god vilja och ordningssinne är för handen. Det är därför att hälsa som ett glädjande tidens tecken, att arbetarebostadsfrågan står på dagordningen. Såsom ett vackert och beaktansvärdt utslag häraf måste vi betrakta egna-hemsfrågan, som väl får anses som en mycket lycklig lösning af den svåra uppgiften. Med de alltmera förbättrade kommunikationerna kommer nog också denna uppgift att lättare och med allmänna intresse omfattas och äfven finna sin lösning.

Att emellertid denna arbetarnas bostadsfråga lämnar mycket öfrigt att önska, därom vittnar bland annat det ännu faktiskt på många ställen rådande osmakliga ofoget, att en byggmästare, redan innan han fått sitt hus färdigt, låter personer "kostnadsfritt" innebo i en eller annan lägenhet, för att få denna så mycket fortare torr och fuktfri. Det är väl den sorgligaste parodi på kärlek till nästan, som låter tänka sig. Jag har hört personer säga, att de måtte väl bli härdade, som lyckas tillbringa sin vinter i en sådan lokal. Ja förvisso bli de härdade, men till hvilket pris. Det är en härdning, som strider mot förnuftet och naturlagarna, och som också merendels på ett fruktansvärdt sätt hämnar sig på de olyckliga offren.

Rumstemperaturen i våra bostäder spelar också en viktig roll, då det gäller att göra vår kropp stark och motståndskraftig. En god temperatur för en stillasittande människa är $17-18^{\circ}\text{C}$; hvad däröfver är, det är af ondo; såvida det inte gäller alldeles särskildt svaga, blodfattiga eller åldriga personer, då en eller annan grad kan tilläggas.

Höga temperaturer äro icke nyttiga; de göra hufvudet mera blodfyllt, hjärnan slöare och hela människan arbetsolustigare; dessutom göra de oss mera mottagliga för förkylningar, om vi plötsligt komma att utsätta oss för svalare luft. Sofrummet bör hållas svalare än de öfriga rummen; $14-16^{\circ}\text{C}$. är nog. Bädden håller kroppen varm, och den svalare luften kommer endast våra lungor

till godo och tillförsäkrar oss i regel en lugnare och bättre sömn.

Bädden skall för att vara kroppen så nyttig som möjligt så inrättas, att vi ligga på ett hårdt, mera eller mindre elastiskt underlag, som icke smyger sig rundt kring kroppen (som bolstrar, dynor) och hämma utdunstningen. Hufvudgården får icke vara högre än afståndet från halsen till axelns yttersta spets. Betäckningen skall vara tillräcklig att skydda mot frysning, lätt och under alla förhållanden möjlig att rengöra. Lakan o. d. skola ombytas, då de ej längre äro rena, hvilket hos en vanlig ordentlig och renlig människa motsvarar omkring en gång i månaden.

Ju noggrannare vi följa de här uppställda reglerna och fordringarna, desto större utsikter ha vi att hålla vår kropp frisk, spänstig och motståndskraftig. Vi få icke anse, att det innebär någon karaktärens feghet att så omsorgsfullt undvika alla ohygieniska faror, utan tvärtom. Dessa minutiösa föreskrifter gifvas ju icke för att hos oss väcka ängsliga omsorger om hvarje vårt görande och låtande, utan de äro endast afsedda att skaffa och bibehålla ordning och hälsa i våra hem och samhällen.

Det betyder lika litet feghet att lyda hygienens lagar, som det betyder att icke bryta mot de borgerliga lagarna. Vilja vi i sanning bli ett hårdadt och kraftigt släkte, måste vi först uppfylla hälso-lärans enklaste fordringar. Göra vi icke detta, blir hela vårt arbete fåfängt. Det är därför först och

främst af nöden, att vi tala härom och påpeka dessa viktiga saker, då det är fråga om vår härdning.

2. Beklädnaden.

Denna är af mycket stor vikt, då det gäller att åstadkomma en god härdning af kroppen. Detta är en af ålder erkänd sanning och dock, huru mycket brytes icke mot de enklaste reglerna!

Kläderna skola tjäna till att skyla kroppens nakenhet och äro sålunda verktyg i anständighetens tjänst, och så skola de skydda kroppen till den grad, att värmebalansen, d. v. s. kroppens värmealstring och värmeafgift, hålles i sund jämnvikt.

Såsom enklaste grundregel gäller därför, att de icke få vara för få eller för tunna om vintern eller för många och för tjocka om sommaren. De måste dessutom vara af sådan beskaffenhet, att de icke alldeles hvarken hindra luftens tillträde till kroppen eller omöjliggöra dennas utdunstningar.

Det, som väl mest intresserar oss här, är frågan om underklädnaden. Härom äro meningarna fortfarande mycket delade. Allmänt erkännes dock numera, att den lämpligaste väfnadsarten är trikåväfnaden. Hvilket ämne man sedan väljer till denna, får bero af åtskilliga omständigheter.

Underbeklädnaden, likasom öfverhufvudtaget all beklädnad, får icke vara allt för trång och åtsittande; den skall lämna plats åt ett luftlager

mellan sig och kroppen. Detta luftlager hålles uppvärmdt af kroppen och verkar därför som ett isolerande lager, som mottager afkylningen utifrån, innan kroppen träffas af densamma; dock icke den allra första, ty de i trikåväfnaden befintliga, tämligen likstora rummen mellan trådarna kunna betraktas såsom små, af varm luft fyllda rör, som mottaga densamma, om jag nämligen bortser från ytterbeklädnaden, som naturligtvis alltid måste utgöra det verksammaste skyddet mot kölden.

Underbeklädnadens verksamhet skall bestå dels i att skydda mot afkylning och dels i att mottaga och vidare befordra kroppens utdunstningar. Den skall därför kunna uppsuga svett o. d., men äfven befordra denna vidare och icke med allt för stor begärlighet kvarhålla densamma.

Äfven denna fråga har följt utvecklingens lag, och på den korta tiden af 30 år ha följande beklädnadsmaterial i följande ordning gjort sitt triumftåg genom den civiliserade världen: yllet, bomullen, linnen och ramien, alla såsom trikåväfnader. Hvilket af dessa ämnen är nu det bästa? Det är svårt att lämna ett bestämdt svar härpå, men enligt mitt förmenande kan knappast något af dem fullt undvaras.

Yllet, som hämtas ur djurriket i motsats till de tre andra, som härstamma från växtvärlden, håller i sig med stor seghet och tvifvelsutän i många fall med rätta. Det från fett befriade yllet har stor förmåga att i sig upptaga svetten och kropps-

utdunstningarna; det är en dålig värmeledare och kännes därför varmt, enär det minskar värmeledning och värmestrålning från kroppen. Det har dock de två olägenheterna att torka mycket långsamt och att vid tvättning förlora en stor del af sin porösa beskaffenhet, i det att det hopfiltrar sig. På de förstnämnda egenskaperna beror dess användbarhet i mycket kalla klimat, där kroppens värmeproduktion näppeligen skulle kunna hålla den starka afkylningen utifrån i tillräcklig jämnvikt, om ej en så dålig värmeledare befunne sig närmast kroppen. Af samma skäl passar det samt är till och med nödvändigt för en del mycket svaga, blodfattiga och åldriga personer, som icke kunna i någon annan beklädnad producera tillräcklig värme. — Såsom allmänt underbeklädnads-material torde det dock knappast lämpa sig, enär det gör sina bärare synnerligen känsliga och ömtåliga. Det är därför minst af allt hårdande. Det är dessutom mycket förrädiskt på den grund, att det torkar långsamt. Man går länge våt i det, om man råkat i svettning, och man svettas af helt naturliga skäl lättare i ylle än någon annan underbeklädnad. Men går jag länge våt, så utsättes jag också mången gång för förkylningsrisk. — Ylleunderbeklädnaden bör därför enligt mitt förmenande vara hänvisad uteslutande till de kallaste trakterna och till mycket svaga, blodfattiga och åldriga personer i andra, blidare klimat.

Bomullen intager i flera hänseenden en gynnsam mellanställning. Den är, såsom trikåväfnad,

ytterst mjuk och behaglig för känseln, är en medelgod värmeledare, uppsuger och afgifver fuktighet med relativt stor lätthet samt förblir efter tvättning tämligen oförändrad, d. v. s., den blir icke hopfildad. I form af Lahmanns reformbeklädnad är den mycket rekommendabel. Den tvingar dock icke kroppen till nämnvärd förökning af värmeproduktion och förbränning samt lär — för att använda ett bildligt uttryck — icke kroppen att prompt reagera mot yttre köldinflytelser. Den kan därför icke heller göra anspråk på att vara en verkligt *hårdande* beklädnad.

Denna roll spela däremot båda de två återstående beklädnadssorterna, *linnet* och *ramien*. Dessa äro båda goda värmeledare, i all synnerhet det förra; de upptaga och afgifva med stor lätthet svett och utdunstningar, och de tvinga kroppen att skyndsamt reagera mot yttre köldinverkan. De kunna också båda betraktas såsom goda hårdningsmedel. För min del anser jag dem vara värda att bli allmänt erkända och upptagna till underbeklädnad, med de undantag som jag nyss nämnt.

En person, som förut varit klädd i ylle, känner sig i början kall och måhända frusen, då han utbytt detta mot t. ex. ramie. Detta beror på, att han utbytt den dåliga värmeledaren mot en bättre. Kroppen vänjer sig dock snart, redan efter några dagar, vid den nya beklädnaden, d. v. s., den lär sig att producera det nya värmemått, som är nödvändigt för värmebalansen. För att skydda

äfven föreställningslifvet, som härvid spelar en icke obetydlig roll, gör man dock klokt i att göra ombytet under sommaren, för att icke sedermera återgå till yllet.

Mången tror att en reumatisk person icke kan ha någon annan underbeklädnad än ylle, enär detta är så varmt och skyddar så väl. Han anför som bevis på riktigheten af denna uppfattning, att han strax känner af sin reumatism, så snart han tager bort det. Detta är också riktigt. De reumatiska musklerna och lederna känna verkligen af ombytet och reagera däremot. Denna reaktion gör sig stundom till och med smärtsamt förnimbar. Fortsätter dock personen i fråga med ramiebeklädnaden, om han valt en sådan, skall han inom kort finna, att smärtorna upphöra, och är han för öfrigt en förståndig människa, som ej går alltför oklokt och brådstörtadt till väga, skall han snart nog komma under fund med, att han vida bättre än förr fördrager kyla och väderleksombyte.

Skulle en person, som bytt bort yllet, råka förkyla sig, så skall han inte strax feget krypa i det igen, utan taga sitt förnuft till fånga, erinrande sig, huru ofta han förut förkylt sig oakadt, eller kanske snarare till följd af sin yllebelädnad. Man måste här som alltid vara målmedveten.

Det händer icke så sällan, att läkaren vid undersökning af en person finner, att han är försedd med en maggördel (eller flera; jag har räknat till 5) af ylle, sämskskinn eller till och

med kattskinn. Vid efterfrågan får man stundom höra, att personen i fråga för så eller så många år sedan råkade "förkyla magen", fick diarré o. s. v. Han har visserligen sedan under år, ja, årtionden kunnat fröjda sig åt en mycket god mage, men han har ej vågat aflägga det honom kärt vordna plagget af fruktan att få igen det onda. — Huru inkonsekvent handlar icke människan! Samma person har kanske för några år sedan haft en svår tandvärk, som han behandlat med t. ex. en varm sandpåse på kinden. Det skulle likväl aldrig ha fallit honom in att låta den ligga kvar under årtal, ehuru kinden efter påsens borttagande är vida mindre skyddad än magen, sedan gördeln blifvit borttagen. Därför bort med alla dessa onödiga maggördlar. De af skinnn kunna helt enkelt vara till stor skada, ty de icke endast förvekliga, utan de hindra dessutom afsevärdt kroppsutdunstningen. — Vid akuta mag- och tarmrubbingar, vid kroniska diarréer, vid recidiverande blindtarmsinflammationer, vid njur- och gallsten samt vid njursjukdomar af alla slag kunna de dock göra god tjänst, så länge sjukdomarna vara.

Jag har ej sällan sett personer använda sämskskinnsbyxor vid ischias, och dessa ha under årtal blifvit burna. Utom det att det är i hög grad snuskigt och hindrar utdunstningsmöjligheten, gör detta bruk personerna ytterst mottagliga för förkylningar och hemfallna åt recidiv af sjukdomen.

Yllehalsdukar, damernas boaprydnader o. d. äro också saker, som i hvardagslivet borde vara alldeles bannlysta. Att dessa klädnadspersedlar äro skyldiga till många förkylningar o. d. är alldeles otvifvelaktigt.

För att ej bli för vidlyftig vill jag blott i största korthet uttala ett fördömande ord om snörlif och för trånga skodon, såvidt som dessa falla inom ramen för min uppsats.

Hård *snörning* inverkar så till vida menligt för kroppens härdande och stärkande, att det hämmar andningen och hjärtverksamheten samt genom hopklämning och nedskjutning af bukorganen, såsom lefver, njurar, magsäck och tarmar inverkar störande på matsmältning och tarmrörelse. Men en kropp, i hvilken andning, hjärtverksamhet och matsmältning äro hindrade att normalt fungera, blir helt naturligt svagare och mindre motståndskraftig. Låt oss därför åtminstone göra så mycket, att vi aldrig tillåta våra döttrar att sätta ett snörlif på sig.

Trånga *skodon* hindra blodets normala lopp i fötterna. Dessa organ, som i fråga om cirkulationen, äro sämst lottade i människokroppen, åstadkomma ofta förkylningar, om de ej hållas varma. Huru mången snufva och "bröstvärk" kan ej skrivas på kalla fötters konto. Låt oss därför laga, att fötterna så väl som möjligt skyddas mot kyla, och detta göra vi bäst, om vi så litet som möjligt hämma cirkulationen i dem. Därför bort med för trånga skodon!

Att oafbrutet under en stor del af året bära *skinnvästar* är absolut skadligt, enär utdunstningen är så godt som fullständigt hämmad. De små, runda hål, som finnas på dem, verka blott illusoriskt; de göra i själfva verket så godt som ingen nytta. Dessa västar äro raka motsatsen till härdningsmedel.

På *resor* under den kallare årstiden är det af vikt att vara väl klädd. Kroppen har då ingen möjlighet att genom rörelse alstra den värmemängd, som kan behövas. I allmänhet vara dessutom resorna ej så länge, att större menliga följder kunna uppstå därigenom att kroppsutdunstningen hämmas.

Hvad jag hittills behandlat, har gällt beklädnaden om *dagen*. Under *natten* böra inga underkläder användas, utan vi böra ligga mellan lakanen (af bomull eller linne) klädda endast i en nattskjorta, som icke får vara af ylle. Vi äro under denna tid af dygnet icke utsatta för temperaturväxlingar, och vi äro i våra bäddar genom tillräcklig betäckning skyddade mot starkare afkylning. Vi böra låta kroppens utdunstningar kunna försiggå så obehindradt som möjligt, och vi göra detta bäst genom att endast vara iklädda en linne- eller bomullsskjorta, som icke ens bör vara af trikåväfnad.

Såsom allmänna regler i fråga om beklädnaden kunna vi alltså uppställa:

Den skall vara tillräcklig att skydda mot köld, men ej öfverflödigt; den får icke hindra kropps-

utdunstningen. Underbeklädningen skall vara porös och ej förlora denna egenskap vid tvättning. Inga onödiga plagg få förekomma. Fötterna skola hållas väl varma genom ej allt för trånga skodon.

3. Födan.

Denna utgöres af *näringsämnen* i egentlig mening och *njutningsmedel*.

Det är för en hvar bekant, att en kropp, som får en otillräcklig eller otjänlig föda, förlorar i kraft och slutligen dukar under, likasåväl som att en allt för starkt gödd kropp blir häraf försvagad, arbetsoduglig och slutligen undergräfd. För att därför kunna hålla kroppen stark och motståndskraftig är det nödvändigt att tillföra den en för dess normala bestånd och förkofran lämplig näring.

Det är af vikt, att födan bjudes kroppen icke endast i lagom mängd och väl anrättad, utan den skall också bjudas på bestämda tider. För att matsmältningsorganen *skola* fungera ordentligt, måste tillfälle beredas dem att *kunna* göra det.

Födans hufvudbeståndsdelar utgöras af *ägg-hvitämnen, kolhydrater, fett, salter* och *vatten*. Dessa beståndsdelar kunna hämtas antingen ur djur- eller växtriket. Somliga hålla före, att den blandade kosten, d. v. s., den som samtidigt tages ur båda dessa riken, är den riktigaste och bästa; andra däremot, s. k. vegetarianer, gilla endast den

ur växtriket hämtade. Slutligen gifves det en grupp, som till detta senare vill göra ett tillägg af ägg och mjölk, d. v. s., sådana produkter, som kunna erhållas ur djurriket, utan att djuren därigenom tillfogas någon skada eller smärta. Det är icke min afsikt att i denna fråga uttala någon absolut gillande eller fördömande mening.

De flesta civiliserade människor lefva af blandad kost och hålla sig därigenom kraftiga och starka, men vi kunna å andra sidan anföra ett sådant vegetabiliskt lefvande folk som japanerna, som kunna betraktas såsom typer för starka och härdade människor.

Jag tror inte, att det går an att skära alla öfver samma kant. Det gifves trakter af jorden, där naturen med gifmild hand skänker människan produkter ur växtvärlden i sådan mängd och i sådan form, att man kan känna sig frestad att anse det som Försynens mening, att dessa människor skola vara vegetarianer, men det finnes också platser, där den ständiga kölden hindrar örter att uppspira, och där således nästan all möjlighet till växtföda (praktiskt taget) är utesluten. Befall en grönländare att endast äta vegetabilisk kost eller en i Afrikas midt lefvande neger att lefva på sälfångst!

I vårt land, som frågan här närmast gäller, äro vi i det lyckliga läget att kunna blanda kött- och växtföda på det mest omväxlande och smakliga sätt. Sommarens strålande sol framlockar ur vår jord den härligaste växtlighet och genom enkla

konserveringsmetoder äro vi i stånd att under hela året njuta af alla möjliga "grönsaker".

Helt visst böra vi därför använda den blandade kosten och tusenårig erfarenhet ådagalägger, att denna är i stånd att göra oss kraftiga nog att icke allenast värna vårt land och hålla den andliga odlingen högt, utan ännu mycket mera. Allt tal om, att våra tänder och vår tarmkanal äro af naturen danade för vegetarianism, måste vi upptaga med kritisk konservatism. Teorien är nog bra, men praktiken är bättre.

Enligt min mening använda vi dock i allt för ringa utsträckning alla de härliga växter, som vår nordiska vår, sommar och höst skänka oss. Visserligen skönjes på många ställen ett omslag till det bättre, men å andra sidan kunna vi icke återhålla utropet: Huru många millioner och åter millioner läckra svampar och bär multna icke bort i våra skogar och på våra marker årligen! Mycket mera borde därför göras för att bland vårt folk sprida kunskapen om dessa lättillgängliga läckerheter. Sannerligen, hade vi inte vår potatis och våra sädesslag, skulle en stor del af vårt folk icke komma i åtnjutande af mycken växtföda. Vi böra dock veta, att sådana saker som ärter, bönor, skidfrukter i allmänhet, spenat, blåbär, lingon, smultron och hallon, för att inte tala om våra läckra fruktsorter, innehålla föda både i riklig mängd och lämplig form.

Mången lefver i den villfarelsen, att endast köttfödan är kraftig nog att hålla kroppen stark.

Huru länge ansågs icke buljongen vara den mest närande och koncentrerade föda? Och hvad är den? Den är till största delen vatten med några fettdroppar flytande på ytan och hufvudsakligen innehållande en del salter, som upplösts ur köttet. Dess näringsvärde är därför skäligen ringa, men den äger, mest genom sin salthalt, en stimulerande förmåga, på grund af hvilken den mången gång kan vara värd att rekommendera.

Skola vi hålla vår kropp stark och hårdig, är det nog bäst att så sammansätta kosten, att den blir blandad, d. v. s., att den på ett behagligt sätt förenar kött- och växtföda, men det är ock nödvändigt att omväxla med anrättningarna. Enformighet i födan är skadlig. Magsaften, som skall förarbeta den, d. v. s., som skall åstadkomma dess lämplighet till upptagande i blodet, influeras högst betydligt både till kvantitet och kvalitet af det sätt, hvarpå födan bjudes oss. Den står äfven under psykiskt inflytande, och det är därför nödvändigt att variera. För de flesta friska människor är det lämpligast att intaga 3 måltider om dagen, af hvilka middagen skall vara hufvudmåltid. *En* god, väl tillagad kött rätt ur däggdjurs-, fågel- eller fiskriket bör vara nog på en dag. Den öfriga födan, med undantag af ägg, mjölk, grädde, smör och ost, skall tagas hufvudsakligen ur växtriket.

Det är af stor vikt, att maten tuggas väl, ty "väl tuggad föda är till hälften smält". Har man inga ordentliga tänder att tugga med, skall man skaffa sig sådana. Konstgjorda sådana kunna

numera utan större svårighet anskaffas. De pänningar, som därpå nedläggas, inbesparas snart på annat sätt.

Man skall aldrig äta mindre än hvad man kan förstå vara tillräckligt för lifvets uppehälle. Vårt förstånd och vår erfarenhet äro härvid goda vägvisare, men man skall å andra sidan aldrig äta så mycket, att man ej fortfarande skulle kunna äta ännu en hel del mera. Man får ej efter måltiden känna sig fylld, spänd och olustig, ty då har man ätit för mycket. Jag talar om friska människor.

Omedelbart efter måltiden skall man ej företaga promenader, läsa, arbeta eller sofva, utan låta en liten stund förgå, under hvilken matsmältningen kan komma i gång.

Man får vid hopsättandet af en matsedel i hemmet icke låta sig leda uteslutande af en enda persons smak, utan man måste låta sitt förstånd och sin erfarenhet ha ett ord med i laget, ty annars skulle kosten kunna bli allt för enformig. Smaken är ju ock till all lycka så olika, att konflikter af hvarjehanda slag lätt skulle uppstå i ett hem, där många personer finnas, om endast en mening alltiämt skulle råda.

Att *dricka* mycket till maten är ej nyttigt. Födan skall icke nedsköljas af vätskemängder, utan det är saliven, som skall få sköta om födans uppmjukning i munnen och göra den lämplig att nedföras i magen. En ordentlig tuggning alstrar en riklig salivafsöndring.

En framskjuten roll spelas också af de s. k. *njutningsmedlen*. De viktigaste af dessa, och de, som här närmast kunna intressera oss, äro: kaffe, te, choklad, öl, vin och spritdrycker. *Kaffet*. Denna dryck beredes, som bekant, af kaffebönor, hvilka äro fröna af den frukt, som växer på kaffebusken.

För att tjäna till njutningsmedel måste bönorna först rostas. Under rostningen förflyktigas en hel del ämnen, hvaribland empyreumatiska och flyktiga oljor samt fett äro de viktigaste och samtidigt uppkomma några bittert smakande ämnen. Starkt rostadt kaffe innehåller mera lösliga beståndsdelar än svagt rostadt. Ju längre kaffet kokas, desto bittrare smak får det.

Kaffet är, som nämnt, ett njutningsmedel. Det kan icke med skäl göra anspråk på att kallas ett näringsmedel i detta ords verkliga betydelse. Det är egentligen det socker och den grädde, man tillsätter, som gifva det något näringsvärde.

Kaffets hufvudverkan åstadkommes af den beståndsdel i detsamma, som kallas *kaffein*. Detta förekommer i växlande mängd, från 0,5—2 %. Dess verkan på människokroppen är ökning af hjärtverksamheten, upplifvande af nervsystemet och nedsättande af näringsbehovet. Dess halt af garfsyror är otvifvelaktigt af ej obetydlig skada för matsmältningen, och dess halt af empyreumatiska oljor inverkar ogynnsamt på hjärnans funktioner och förorsakar sömnlöshet.

Förtärdt i koncentrerad form eller i större mängder verkar det därför i längden skadligt, ja, till och med farligt. Nervlifvet, hjärtverksamheten och matsmältningen bringas ur sitt jämviktsläge, och hela kroppsconstitutionens styrka och hårdighet nedsätts.

Då vi veta, att det sämsta och billigaste kaffet oftast innehåller största mängd af skadliga ämnen, bör det af sig själf inses, huru riskabelt det är att göra denna dryck till en folkdryck. Detta har den dock redan blifvit. Särskildt kvinnorna missbruka denna dryck, ofta i lika hög grad som männen missbruka öl, brännvin o. d.

Om vi därför ovillkorligen vilja använda kaffe och dock önska hålla vår kropp stark och härdad, är det *absolut nödvändigt att ej förtära allt för starkt eller dåligt kaffe samt aldrig i för stor mängd.*

En morgonkopp med mycket mjölk eller grädde och en liten kopp på eftermiddagen äro fullt tillräckliga; hvad däröfver är, det är af ondo. — Jag talar här, såsom hela tiden, blott om *friska* personer. Elfvakaffet och allt hvad det så smeksammt kallas bör bannlysas och äfven på denna punkt förnuftets och därmed måttlighetens röst göra sig hörd.

Sådana personer, som, så att säga, lefva på sitt kaffeslask och känna sitt behof af föda däri-genom stilladt, bedraga sig själfva, då de misstyda kaffets förmåga att göra ohungrig. De lefva i själfva verket på sin egen kropp och måste förr eller senare lida allvarlig skada.

Bland de många surrogat (ersättningsmedel), som man med kännedom om kaffets skadliga inflytelser på kroppen, uppfunnit, intager helt visst *maltkaffet* första rummet. Beredes detta omsorgsfullt, erhålles en ingalunda osmaklig dryck, som man efter hand lär sig att tycka om, och man tillför kroppen en god och närande föda, sålunda förvandlande njutningsmedlet till ett näringsmedel.

Te. Denna dryck beredes af de torkade bladen af tebusken. Om densamma gäller i stort sedt detsamma, som om kaffet blifvit sagdt. Teet innehåller små mängder af flyktig olja och omkring 2 % kaffein, på hvilka dess verkningar äro att skrifva. I den form, i hvilken det af oss tillgodogöres, är det på långt när icke så skadligt och farligt som dess nyss beskrifna systerdryck, enär det i allmänhet njutes i en vida mer utspädd form. Vi få dock icke förgäta, att det är absolut skadligt, om det njutes i koncentrerad form och i större mängd, och att det därför äfven i fråga om denna dryck är af vikt att iakttaga måtta.

Choklad är en fast massa af rifna kakaobönor, som utgöra frön af åtskilliga Theobromaarter. Svensk choklad innehåller enligt Cronquist 18—52 % fett, omkring 50 % socker och stärkelse samt ett med kaffein besläktadt ämne, *teobromin*. Häraf framgår, att choklad är ett koncentreradt näringsämne, och det är därför i allmänhet vida att föredraga framför kaffe och te. Det har dessutom en mild och angenäm smak. Tillsatt med vatten till den utspädningsgrad, man önskar, är

den en ganska lättsmält dryck och kan därför varmt rekommenderas åt friska personer. Göres däremot tillsättning af mjölk, blir den mindre lättsmält. Det vore önskvärdt, att denna dryck blefve mera allmänt använd, så att den småningom kunde, om icke fullständigt undantränga, så dock i afsevärd grad ersätta kaffet.

Öl. I vårt land har under de senaste årtiondena konsumtionen af denna dryck tilltagit i oroväckande grad. För föga mer än 30 år sedan hörde den till sällsyntheterna på hvardagsbordet, och huru förhåller det sig nu? Det gifves nog ganska få hem, där icke en ölflaska räknas med vid dukningen, likasåväl som saltkaret. Är detta då så farligt? Hvad är egentligen öl?

Jag vill vid denna frågas besvarande till typ välja det bayerska ölet af det skäl, att konungariket Bayern kan betraktas som denna drycks hemland.

Ölet är en jäst, med humle försatt infusion på malt och innehåller följande hufvudbeståndsdelar: dextrin, socker, ägghvitämnen, salter och kolsyra, lösta i utspädd alkohol. Dess halt af denna senare vara är icke mindre än 4 à 5 %. Räkna vi då efter, huru mycket ren alkohol, som en person får i sig vid förtärandet af "en half öl", så finna vi, om vi för enkelhetens skull räkna med 5 %, och då vi veta, att "en half öl" är lika med 333 gram, att han förtär $5 \times 3,33$ gram; det är 16,65 gram ren alkohol. Öfverföra vi nu denna alkohol för lättfattlighetens skull i brännvin, inne-

hållande 50 % alkohol, så få vi något mera än 33 gram brännvin, det vill säga, så mycket som en "ordentlig sup". Den gamla uppgiften, att en half öl innehåller en ordentlig sup brännvin, är således matematiskt riktig.

Då vi något längre fram komma att sysselsätta oss med frågan om brännvinet, skola vi finna, hvilka skadliga verkningar detta utöfvar på kroppen. Här vilja vi blott erinra om den fara, som ligger i att tvinga hjärtat att pumpa stora vätskemängder genom kroppen. Det är ju så, att ölmissbrukaren behöfver dagligen stora mängder för att tillfredsställa sitt behof, och det är äfven tydligt, att hjärtat måste ha ett styft arbete för att kunna pumpa dessa stora mängder genom väfnaderna, så att de kunna upptagas af blodet och därifrån af njurar, hud, lungor och tarmar afskiljas o. s. v.

I samma mån som hjärtat af öfverarbete blir sämre, blir gifvetvis dess arbete svårare och slutligen omöjligt. Dessutom nedsättes matlusten genom ölförbrukningen, så att kroppens styrka och hårdighet förminskas.

Att en vuxen, frisk person dricker ett glas eller till och med en halfbutelj öl till sin middag, kan väl inte vara så farligt, om han har råd därtill. Har han däremot icke detta, så bör han afhålla sig därifrån bland annat af det hygieniska skäl, att han i så fall använder penningarna på orätt sätt. Det vill med andra ord säga, att han till den onödiga ölförbrukningen måste taga af de

pänningar, som han behöfver till kläder eller annan för kroppens normala bestånd nödig utrustning.

Att gifva öl åt *barn* är under alla förhållanden ett oförlåtligt oskick. Barnen tycka af naturen ej om det, utan de måste tränas till att tåla vid det, och de komma tids nog till den ålder, då de af sig själfva eller andra blifva bragta i frestelse att smaka på det.

Kort och godt, ölkonsumtionen, som under inga omständigheter är nödvändig och aldrig tillräddig, bör inskränkas till minsta möjliga mått. Att i tid och otid använda det som medel att släcka törsten är absolut förkastligt, då det lätteligen kan utbytas mot det medel, som naturen så frikostigt räcker oss, nämligen vattnet, som af alla medel är och blir det lämpligaste och bästa att släcka törsten.

Vin är så godt som uteslutande ett njutningsmedel, och då det gäller som här att endast bedöma det från synpunkten af kroppens stärkande och härdande ett medel, som bör betraktas med hänsyn till dess alkoholhalt. För att dess halt af socker (drufsocker och levulos) skall kunna göra sig gagneligt gällande för kroppen, måste det nämligen förtäras i så stor mängd, att dess alkoholhalt blir skadlig.

Alkoholhalten växlar från bordeauxvinets 9 % till portvinets och scherryns 20 à 21 %. Det är således icke obetydliga mängder alkohol, som vi här ha att räkna med, och vi kunna däraf utan vidare draga våra slutsatser.

Det gäller således äfven här att begränsa kvantiteten. Ett glas godt vin till en måltid är helt visst icke allenast oskadligt, utan kan äfven vara gagneligt, men större mängder skada kroppen. Middagar med flera slag vin, i synnerhet starka, äro farliga tillställningar. De, som ofta deltaga i dylika, så kallade fästmiddagar, få nästan utan undantag plikta för den stunds glädje, som de därvid tro sig njuta, med bruten hälsa och för tidig död.

Under de senare åren har i marknaden förts en del viner, som äro *alkoholfria*, och som äro mycket att rekommendera. För det första äro de verkliga druf- eller bärvin, där drufvan eller bäret icke underkastas alkoholjäsning, utan helt enkelt genom pressning bjuder sin naturliga saft. Vinet göres hållbart genom en pasteuriseringsprocess. De äro mycket smakliga samt stärkande och närande, enär här sockerhalten kan tillgodos göras, utan att dess goda verkningar inskränkas och begränsas genom alkoholhalten. Det skulle vara mycket glädjande, om dessa viner kunde vinna allmänna insteg i familjerna. Dessa kunna lämpligen användas icke endast såsom bordviner d. v. s. till maten, utan de borde också kunna påräkna att bli tillgodogjorda såsom sällskapsdrycker. Det är ett sorgligt faktum, att dessa viner ej hunnit vinna den utbredning, som de förtjäna, till stor del på grund af det relativt höga pris, som de betinga. De göra detta, därför att de såsom viner äro vid import belagda med den

vanliga, lagstadgade vintullen, hvilket de med hänsyn till sin betydelse för folkmoralen och folkhygien *icke* borde vara.

Det allmänna folkmedvetandet stämplar dessa viner såsom mindre värda än de alkoholhaltiga, ehuru båda slagen härflyta från samma källa, båda ha undergått sin kemiska beredningsprocess och båda ha blifvit importerade. Hvarföre taxeras då de alkoholfria vinerna lägre? Jo, därför att de sakna egenskapen att verka rusande. Detta låter osannolikt, men det är dock så. Det är alkoholens förmåga att snabbt låta sig upptaga af blodet, som gör, att vindrickaren redan vid för-tärandet af vinet erfar spritens verkan i kroppen och sålunda menar sig känna, att han erhållit valuta för sina pänningar. Ja, valuta har han bekommit, men hvilken? Härom skola vi nu tala, då vi gå att i detta sammanhang sysselsätta oss med

Brännvinet. Af allt det, som vi för att hålla vår kropp stark och härdad mest måste moderera för att icke säga alldeles undvika, är väl denna dryck den främsta. För att ej härom bli allt för mångordig vill jag hänvisa till åtskilliga goda specialskrifter t. ex. af professor Almqvist, däri med siffror klarligen ådagaläggas brännvinets ödeläggande verkningar icke minst i vårt fosterland.

Brännvinet (omkring hälften etylalkohol och hälften vatten) har i vårt land fått en utomordentligt stor användning. Det uppträder i många skepnader, från den "lilla, oskyldiga middagssupen"

till drinkarens förhatliga "liter". Dess dräkt skiftar i åtskilliga färger, från punschens (nationaldryckens) ljus gula, öfver konjakens och whiskyns ljus bruna till romens dunkla färg. Dess gnistrande droppar äga förmåga att tjusa på grund af den dämoniska makt, som bor därinne.

Det har aldrig funnits och kommer aldrig att finnas ett folk, där denna dämon fått insteg och makt, som kan i längden föra kulturens talan, och som ens kan bevara skenet af att verksamt värna om sina ideella och materiella intressen. I farans eller nödens stund kan det aldrig framställa till sitt försvar söner med mod och mannakraft. Styrka och härdning måste där föra ett tynande lif, och de förvekligade kropparna äro dömda till moralisk död.

Brännvinet, förtärdt i ringa mängd, verkar en stegring af nervverksamheten, som dock snart efterföljes af en reaktionsslapphet. För att emellertid hålla den stegrade nervverksamheten vid makt är det nödvändigt att tillföra nya mängder af stimuleringsmedlet, och häri ligger alltid en fara, ty den sålunda åstadkomna piggheten kan ej i oändlighet underhållas utan måste förr eller senare gifva plats för en reaktiv slapphet, som i allmänhet kan betraktas såsom proportionell till den förut uppnådda stegringen.

På detta sätt uppkommer först den dagliga konsumtionen, som i många fall successivt öfvergår i den dagliga öfverkonsumtionen eller spritmissbruket.

Veta vi icke alla, huru drinkaren på morgonen vid uppvaknandet är oförmögen att tänka en klar tanke eller utföra en nyttig handling, förr än han förvandlat den af föregående dags spritförtäring alstrade slappheten i en ny pigghet, som icke kan uppnås på annat sätt än genom ny spritförbrukning? Veta vi icke alla, huru vid det enskilda tillfället den första lifvande verkan af spriten, som oftast ger sig tillkänna genom glädtighet, liflighet och talförhet, vid fortsatt förtärande bytes i slöhet, tankeoklarhet samt ett slöddrande, ofta meningslöst och rått tal? Veta vi icke alla, att osunda, omoraliska och lagstridiga handlingar oftast begås under spritens direkta inflytande? Hafva vi icke alla mera än en gång på våra vägar och gator sett dessa berusade och stojande stackare, som icke en gång äga förmåga att hålla kroppen i jämvikt utan ragla hit och dit? Ja, vi ha nog också mången gång sett sådana uslingar, hos hvilka icke allenast jämviktsförmågan gått alldeles förlorad, så att de ligga där hjälplösa, utan på hvilka giftet till den grad hunnit utöfva sin fördärfbringande verkan, att de icke längre kunna tänka en redig tanke eller framslödtra ett urskiljbart ord.

Ett på detta sätt behandladt nervsystem kan icke i längden förblifva sundt, och det gör det icke heller. Både det centrala och det perifera nervsystemet lida häraf.

Arbetslusten och arbetskraften, viljan, energien, modet och rättskänslan försvagas för att slutligen försvinna. Den darrande handen kan ej längre

som förr föra pennan, spaden eller svärdet, På grund af den försvagade nervkraften dukar slutligen kroppen i sin helhet under.

Hjärtverksamheten påverkas också mäktigt af brännvinet. Den påskyndas afsevärdt, och hjärtat tvingas att ofta på kort tid förrätta ett arbete, hvartill det under normala förhållanden skulle behöft vida längre. En följd häraf blir, att efter hand såväl hjärtat som blodkärlen bli öfveranstängda, lidande och underkastade degenerativa processer. Hjärtmuskeln blir svagare och blodkärlen skörare, och en vacker dag ligger drinkaren eller fästaren antingen bruten och förlamad eller död af ett slaganfall, ofta många, många år tidigare, än naturen med hans kroppsdaning hade afsett. Här gäller förvisso: Hvad människan sår, det skall hon ock uppskära.

Äfven de slemhinnor, som bli direkt utsatta för retning af njutningsmedlet, lida redan från början. Den känsla af brännande värme, som man erfar vid tagandet af den första supen, talar härom ett lättförståeligt språk. Efter hand förvärras tillståndet, oaktadt de vid retningen vana slemhinnorna icke lämna så stark reaktion, och oaktadt den subjektiva förnimmelsen af densamma blir allt mindre och slutligen ingen. Dålig matlust, kväljningar, kräkningar, i synnerhet om morgnarna o. d. äro tydliga tecken på svalgets och magens obestånd.

Sin tydligaste och afskyvärdaste bild visar väl dock spriddämonen, då den alstrar det tillstånd af akut sinnessjukdom, som vi kalla delirium tre-

mens. Att se skapelsens herre och krona, Guds afbild, i detta tillstånd, hvad skola vi säga därom?

Principiellt sedt måste vi således anse all spritförbrukning såsom icke allenast onödig, utan äfven innebärande fara. Också visar statistiken, att medellifslängden till och med hos de s. k. måttlighetssuparna är ej oväsentligt kortare än hos absolutisterna. Att den är oerhördt mycket kortare hos spritmissbrukarna, behöfver väl icke sägas.

Hvad skola vi då säga om t. ex. en middagsup? Vi måste först och främst tillstå, att den är onödig. Allt vackert tal om dess aptitväckande förmåga få vi icke fästa allt för stort afseende vid. Den lilla supen drager så lätt med sig i släptåg den "lilla halfvan", som ofta just inte är så liten, och middagssupen tycker visst icke om att vara ensam på dagen; den väcker till lif frukost- och aftonmåltidssupen. Om lillfingret räckes, tages ofta hela handen. Vi måste därför säga, att den *dagliga* måltidssupen är *förkastlig*. En frisk, stark människa tål dock helt säkert vid en middagssup någon gång, men hon behöfver den aldrig.

Jag har redan visat några sorgliga, för att icke säga ruskiga bilder från en supares lif och behöfver därför icke här ånyo upprulla några. Men bland de sorgliga följder, som brännvinssupandet, i synnerhet bland de lägre klasserna, drager med sig, utgöra det dåliga familjelifvet, det hemska föredömet och den försämrade ekonomien ofta värre saker än individens egen försämring och undergång. En fader, som är drinkare, gör allt

för att undergräfvat de sinas styrka och hårdning blott för att tillfredsställa sitt eget lumpna begär, och på detta sätt tjäna alkoholen i *en* människas tjänst till att undergräfvat mångas hälsa och lycka, för att nu icke tala om den försvagade, för sjukdom och bräcklighet disponerade afkomma, som genom en sådan fader bringas till världen.

Vi ha i vårt land en sedvänja, som bjuder oss att, om någon kommer på besök, det må nu vara af den ena eller andra anledningen, strax en bricka med vin, punsch, konjak eller något dylikt skall bäras in, och sedan skall samtalet taga vid, det må nu handla om religion, politik eller ekonomi. Utan dessa varor synes intet i sällskapslivet kunna uträttas, och den, som är nog djärf att ej vara slaf under seden, stämplas utan vidare såsom taktlös eller snål. Hvad vinnes då i verkligheten med ett dylikt tillvägagående? Helt enkelt ingenting, men i stället förloras så mycket mera. Med spritvarorna följer ofta cigarren i följe. Det meningsutbyte, som kommer till stånd i en rökfylld atmosfär och under spritens inverkan, är i allmänhet af mindre värde. Dessutom lider kroppen af denna osed, och slutligen utgifves en del pänningar onödigtvis, hvilka skulle, om de bättre blifvit använda, kunnat vara till verkligt gagn. De utgifter, som årligen påläggas ett hushåll på detta sätt, äro sannerligen ej små.

Där ej de nämnda spritdryckerna komma till användning, spela kaffet, ölet eller brännvinet en ersättningsroll.

Skulle vi då inte, med insikt om dumheten och skadligheten af denna osed, kunna komma ifrån densamma? Helt viss skulle vi *kunna*, om vi *ville*. Här som på så många andra ställen spelar föredömet makt en stor roll. Det vore därför på tiden, att någon eller några började att reformera dessa sällskapsförhållanden. Ju mera framskjuten och tongifvande plats i samhället reformatörerna intaga, desto större kretsar skola följa efter. Jag kan därför icke underlåta att lägga dem, som makten hafva, på sinnet att ej dröja med att börja. Sedan breschen en gång är skjuten, blir hindret för framgången vida mindre.

Det finns väl knappast något andefattigare än ett sällskap af s. k. vänner, som kommit samman för att fröjda hvarandra genom umgänge, hvilkas konversation antingen utgöres af några slippriga historier eller kanske helt enkelt endast af ett eller annat: "skål" (om man ens gör sig besvär att säga så mycket). De efter hand rödsprängda ögonen stirra ut i rymden, som om de där sökte ett lämpligt föremål för ett samtal.

Som en lämplig ersättning för kaffet och spritdryckerna skulle jag vilja föreslå, att vi bjöde hvarandra på frukter o. d., hvilka nu för tiden hela året om kunna erhållas i någon form, både vackra att se på och goda att äta af.

4. Kroppsöfningar.

Då det gäller kroppens stärkande och härdande intaga dessa en mycket framskjuten plats. Jag skall först säga några ord om *gymnastiken*. Sverige betecknas rätt allmänt som dennas rätta hemland, och detta med skäl, ty intet annat land har väl att bjuda på en gymnastik af så stor enkelhet och på samma gång ändamålsenlighet som den, till hvilken vår store landsman *Ling* är fader.

Det är visserligen mycket glädjande att se, att den är obligatorisk i nästan alla våra skolor för gossar och flickor, och det är godt att veta, att mångenstädes väl organiserade och väl ledda gymnastikföreningar bildats, som i sin mån bidra att föra saken framåt. Detta är dock icke nog, ty det är först genom att göra gymnastiken till en daglig hembehandling för hvarje vuxen person, såväl man som kvinna, som den får den plats, som med rätta tillkommer densamma.

Om man talar med folk om denna sak, så göras städse en massa invändningar och framdragas svårigheter för dess regelbundna utöfvande. Dessa äro dock nästan utan undantag skäligen lätta att vederlägga och undanrödja.

Skola då alla gymnasticera? Icke kan det väl vara behöfligt eller ens rimligt att begära, att kroppsarbetaren, som kanske mången gång får använda sina muskler allt för mycket, skall före-

taga dagliga gymnastiköfningar? Jo, förvisso bör han det. Det är visserligen sannt, att *en del* af hans muskler dagligen får sin beskärda öfning, men en stor del af dem tager aldrig någon del däri.

Vår svenska gymnastik utmärker sig just för sin ändamålsenlighet och tillgodoser, om den rätt öfvas, kroppens samtliga muskelpartier. Men det är icke endast dessa, som få sin likformiga och riktiga öfning, utan det är äfven leder, nerver, lungor, hjärta, blodkärl o. s. v., hvars hälsa tillgodoses. Det gäller därför endast att ha ett godt program att följa. Jag tillåter mig att här angifva ett sådant.

1. Stående armlyftning uppåt — utåt.
2. Stående växel — tålyftning.
3. Stående tåhäfning.
4. Grenstående ryggböjning bakåt — framåt.
5. Famnstående sidoböjning.
6. Famnstående sidovridning.
7. Stående knäböjning (omväxl. med höftfäst, nackfäst och sträck).
8. Stående armlyftning utåt — uppåt med handledsböjning.
9. Stående armlyftning utåt — uppåt med fingerspärrning.
10. Stående hufvudböjning bakåt (långsam).
11. Marsch (och språngmarsch).
12. Stående armlyftning utåt med tåhäfning.
13. Stående knästräckning framåt — bakåt.
14. Stående hufvudrullning.

15. Stående armsträckning uppåt, utåt, framåt, nedåt.
16. Stående bålrullning.
17. Stående armlyftning framåt — uppåt.
18. Utfallsrörelser.
19. Stående ryggböjning bakåt — framåt under armlyftning.
20. Promenad.

Huru dessa rörelser skola utföras, torde lätteligen inhämtas af någon med dylika förhållanden bekant person, t. ex. en skollärare, eller ur någon lärobok i detta ämne t. ex. Lärobok i gymnastik för folkskollärare och folkskollärareseminarier af L. M. Törngren.

Såsom allmänna regler vid gymnastikens tagande gäller:

- att den bäst tages hvarje morgon,
- att klädedräkten skall vara så enkel som möjligt för att icke onödigt hindra kroppsrörelserna,
- att under alla rörelser andhämtningen skall ske jämnt och lugnt och under inga villkor hämmas,
- att starkare rörelser såsom bålrullning o. d. skola göras långsamt och med försiktighet,
- att alla rörelser för ordningens skull börja åt vänster och göras lika många gånger åt båda sidor, samt slutligen
- att det efter gymnastiken är lämpligt att taga en promenad, om möjligt i fria luften.

Det angifna programmet kan måhända synas väl långt, men genomgås utan onödig skyndsamhet på 10 minuter. Det finns väl knappast någon,

som icke, om han verkligen vill, skall kunna afstå så mycken tid åt dessa stärkande och välgörande rörelser.

Jag nämnde nyss, att kroppsarbetaren skall gymnastisera. Ännu mera är det af nöden för den andligen arbetande. Den, som af sitt arbete under en stor del af dagen är bunden vid skribordet, pulpeten eller hvad det nu må heta, måste för att hålla sin kropp stark och sund ge den en del mångsidiga och välberäknade rörelser. Här är icke promenaden nog; rörelsen måste vara af den art, att den tillgodoser hela kroppen. Därföre skall man gymnastisera.

Jag nämnde ordet: *promenad*. Ja, denna är också en viktig sak. Den erbjuder måttlig rörelse åt kroppen, känsla af frid och jämvikt åt sinnet samt frisk luft åt lungorna och hvad därmed följer, under förutsättning att promenaden tages riktigt. Promenaden skall af den i hvardagslifvets mödor jäktande människan tagas dagligen. Det är bättre att taga 2 à 3 smärre promenader än en lång. Det är bättre att komma i rörelse i frisk luft och få jämvikt i sinnet flera gånger än en, och det är bättre att så måtta promenaderna, att icke för stor trötthet uppstår. Detta uppnås bäst genom flera smärre promenader än genom en lång. Konsten är blott att besluta sig för att komma ut. Våningarnas höjd öfver gatan, hvardagslifvets mångahanda bestyr, dåligt väder, värme eller köld, dåligt väglag o. s. v., o. s. v. få ej betraktas som hinder, ty de äro det i själfva ver-

ket aldrig. Man skall ej alltid söka att med promenaden kombinera uträttandet af ärenden af hvarjehanda slag, ty promenaden är absolut nyttigast, då den tages för dess egen skull. Den stund, som användes till densamma, är ingen tid af lättja, utan måste anses väl använd.

Jag talar naturligtvis inte här om flanörer och dagdrifvare, utan om friska människor, som i öfrigt fylla sin tillvaro med gagneligt arbete.

Medan jag ännu är inne på detta kapitel om kroppsrörelserna, vill jag i största korthet nämna några ord om *idrott* och *sport*. Vi kunna då till en början konstatera, att i vårt land under de senaste decennierna så ofantligt mycket blifvit gjordt för dessa saker, att vi af allt hjärta kunna glädja oss däråt. Ridning, segling och rodd, jakt och fiske samt alla dessa härliga med friluftslif förbundna kroppsrörelser spela utan tvifvel för mångas hälsa en framskjuten roll. Äfven den så allmänna cykelsporten, rätt idkad, är för gammal som ung all rekommendation värd. — Bollspel, golf, tennis och fotboll lämna goda tillfällen till kroppens öfvande och stärkande. Dessa öfningar vinna för hvarje år allt större terräng, men det är ofta så, att de af sina utöfvare omfattas med allt för stort intresse och öfverdrifvas.

Det gäller här som i fråga om hvarje öfverdrift, att den stora nytta, som åsyftas, lätteligen kan vändas till skada. "Sportfåneriet" är en farlig sak. Det öfveranstränger kroppen och drager ej sällan sina offer från lifvets allvarligare

sysselsättningar och gör dem till samhällsnyttiga individer. Därföre vill jag till sådana personer ropa: Idken Eder sport, men gören det med måtta och förstånd. I annat fall icke allenast rubben eller förstören i Eder hälsa, utan i misskrediteren äfven den goda sak, som I hafven gjort till Eder, och som I viljen gynna och föra framåt.

5. Luft- och Vattenbehandling.

Vi komma nu till den sista, men visst icke minst viktiga afdelningen, då det gäller att stärka och härda kroppen.

Särskildt då det är fråga om att härda mot förkylningar, spelar helt säkert luftens tillgödö-
görande i form af *luftbad* en mycket stor roll*. Det är i luften, vi lefva, och det är denna, som med sina skiftande förhållanden i fråga om fuktighet, rörlighet och temperatur utsätta oss för de risker, som så ofta leda till förkylning. Ligger det då icke nära till hands, att vi skola använda just luften som härdningsmedel. Vid luftbadets tagande gå vi så tillväga, att vi utsätta våra nakna kroppar för luftens inflytande. Då vi skola börja att luftbada, böra vi naturligtvis gå fram med den största försiktighet. Göra vi detta såväl i fråga

* Se närmare om detta i "Lärobok i Vattenläkekonsten" af doktor Johan O.* A. Bergqwist.

om luftens temperatur som luftbadets längd, skola vi inom kort komma därhän, att vi icke längre generas af luftens olika temperaturförhållanden o. d., och vi skola då också finna, att vi mindre lätt och mindre ofta förkyla oss.

Det finnes ingen, han må vara huru fattig som helst och ha huru litet utrymme som helst, som icke kan komma i åtnjutande af ett luftbad. Vi ha detta härdningsmedel gratis, och ett sådant bad tager icke lång tid. Taga vi det dagligen, kunna vi mycket väl nöja oss med 10—15 minuter.

Jag har på ett föregående ställe angifvit ett program för de dagliga gymnastiköfningarna. Ingenting kan vara lämpligare än att utföra dessa under luftbadet. Jag förenar på detta sätt två goda och nyttiga saker, och jag får tiden att hastigt gå undan. Jag får på dessa 10 minuter ett härdande luftbad och ger min kropp en del väl afvägda och stärkande rörelser. Tager jag nu denna kombinerade behandling om morgonen, just då jag stiger upp från sängen, så går icke heller någon tid till af- och påklädning förlorad.

Jag kan taga mitt luftbad hela året om i *ett* rum, t. ex. mitt sofrum. Att temperaturen sommartid ej kan hållas så låg, kan inte hjälpas. Jag har likväl nytta af mitt luftbad, och min härdning underhålles, om jag blott icke alldeles upphör därmed.

Då sommarsolen sprider ljus och värme, kan jag dessutom använda någon ledig stund till ta-

gande af *solbad*. Jag låter solstrålarna träffa min nakna kropp under ett visst antal minuter. Jag skall blott laga, att mitt hufvud är skyddadt, enär annars risk kan uppstå. Solbadet, som kan göras vida längre än det vanliga luftbadet, ja utsträckas till timmar, stärker min hud och hela min kropp och kan lämpligen tagas omedelbart *före* ett kallbad i sjön. Jag doppar den solvärmda kroppen i det svalare vattnet och erhåller då lätt en god reaktion och ett kraftigt utbyte af behandlingen.

Det är egendomligt att se, huru människorna mottaga det nya med misstroende, äfven där en god utredning icke saknas. Ha vi från barndomen fått den uppfattningen, att det endast är *vattnet*, i hvilket vi skola bada, så ha vi så svårt att lära oss förstå, att luften kan med kanske lika stor fördel användas därtill. Det är dock faktiskt så, att, om vi till badet använda luft, detta är af vida mindre ingripande betydelse för vår kropp, än om vi använda vatten af samma temperatur och under lika lång tid, detta helt enkelt därför, att luft är en sämre värmeledare än vatten.

Jag vill dock hoppas, att den tid icke skall vara långt aflägsen, då denna nyttiga och billiga badform skall få ett allmännare användande, än hvad nu är fallet. Många tecken tyda på, att denna förhoppning icke skall komma på skam.

Säkert är, att det folk, som allmänt upptagit detsamma, ej skall förlora därpå, utan tvärtom skall kunna uppvisa härdade och kraftiga söner, som icke af en kall vindfläkt rubbas ur hälsans jämviktsläge.

Så skola vi då till sist betrakta *vattnet* såsom ett medel till kroppens stärkande och härdande. Detta kan sedan urminnes tider glädja sig åt ett godt rykte i detta hänseende. Dess stora kraft och goda förmåga framgår väl icke minst däraf, att dess anseende under århundraden kunnat hållas uppe, oaktadt det ofta brukats på det mest planlösa, ja, förnuftsvidriga sätt. Då det naturligtvis icke kan vara min mening att här ingående selsätta mig med vattnets fysiologiska verkningar eller utförligare behandla dess många olika användningssätt, vill jag i fråga härom hänvisa till min "Lärobok i Vattenläkekonsten", som finnes tillgänglig i bokhandeln.

Min afsikt är att här lämna en del recept, som med fördel kunna begagnas af *friska* personer. En hvar kan bedöma, hvilket af dessa som bäst lämpar sig för hans smak, konstitution och resurser. Först vill jag dock angifva några allmänna regler.

Ett varmt renlighetsbad med tvål- eller såpborstning bör af hvarje frisk person tagas 2—4 gånger i månaden. Badet bör göras 34—37° C varmt, räcka 10—15 minuter och efterföljas af någon lämplig afkylning. Såsom sådan betraktar jag en 18° C varm regndusch eller tvättning, ett bassäng- eller karbad af samma temperatur, men afkylningen får icke tagas i samma kar, i hvilket det varma badet blifvit serveradt. Två personer skola aldrig af besparings- eller bekvämlighetsskäl använda samma badvatten. Detta strider mot ren-

lighetens och snygghetens fordringar. Efter badet bör man hvila en stund, och man bör speciellt under vintertiden alltid ha uppmärksamheten riktad på, att man ej utsätter sig för förkylning.

Med varmluftskåp och dylika saker skall man vara sparsam; de böra icke tagas mera än högst en gång i veckan. De äro ansträngande behandlingar, som lätt kunna för mycket betunga hjärtverksamheten, om de tagas oklokt eller för ofta.

Då man tager en kallvattenbehandling, — det må nu vara en tvättning, en afrifning, ett halfbad eller ett hafsbad —, skall kroppen alltid vara väl varm före behandlingen och alltid göras väl varm efter densamma. Annars blir badet icke allenast icke nyttigt, utan kan också medföra fara.

Kroppen mår bäst af omväxling i behandlingen. All enformighet, det må nu gälla våra psykiska eller fysiska förhållanden, är aldrig lämplig. En enformig föda, en enformig vattenbehandling, en enformig andlig verksamhet verkar i längden förslöande och vållar afbräck i de normala förhållandena.

Under sommarmånaderna äro sjö- eller hafsbaden mycket att rekommendera, om de få verka på en varm, icke för ansträngd kropp med lugn hjärtverksamhet, om de icke tagas förr än två timmar efter måltid, och om de icke utsträckas till oskäligen längd, men det är gynnsamt, att de icke kunna tagas hela året. Det är därför icke riktigt, att en person, som badar sina kalla hafsbad om sommaren, under de kallare årstiderna

fortsätter med dagliga, kalla bassäng- eller karbad. Omväxling skall det vara.

Dessutom skall man då och då taga sig någon tids hvila från all vattenbehandling. Vore vi amfibier eller fiskar skulle regeln lyda annorlunda, men nu äro vi med lungor försedda däggdjur, som af naturen blifvit hänvisade att lefva vårt lif i den atmosfäriska luften.

Lika oriktigt, som det är att ideligen och enformigt plaska i vatten, lika ohälsosamt och vidrigt är ett motsatt förfarande, d. v. s. att icke använda något vatten alls. Det låter som en saga, men är dock sanning, att det finnes folk, som icke under de kallare årstiderna våga använda vatten af det skäl, att de äro rädda för att förkyla sig på grund af bortskaffandet af den "skyddande" smutsbetäckningen. Denna betäckning blir för öfrigt kvarsittande äfven under sommaren, enär den till följd af sin fasthet, tjocklek och sitt intima förbund med kroppshuden icke *kan* aflägsnas. Hvad skola vi säga om sådant? Äro vi icke skyldiga att låta sådana personer höra ett allvarligt och sannt ord utan återvändo?

Jag anför nu några recept på vattenbehandling och uppställer dem så, att de kunna vecka efter vecka repeteras. Som nämndt, bör kroppen emellanåt hvila en eller annan vecka från all vattenbehandling, och jag har lämnat alla söndagar fria.

Jag upprepar, att de i denna lilla skrift gifna råden äro afsedda för *friska* personer, som skola söka bevara och förkofra sin hälsa. På sjuka

personer kunna de visst icke utan vidare tillämpas, utan måste i många hänseenden och på många punkter modifieras. Denna modifikation hvarken kan eller får af dem själfva göras, utan måste öfverlämnas till en härför särskildt kvalificerad person, således under alla förhållanden till en läkare.

Måndag. Tvättning af hela kroppen, 8—15° C.

Tisdag. Sittbad, 6—30 sekunder, 8—15° C.

Onsdag. Tvättning af hela kroppen.

Torsdag. Tvättning af öfre delen af kroppen.

Fredag. Halfbad, 6—15 sekunder, 8—15° C.

Lördag. Tvättning af hela kroppen.

eller

Måndag. Regndusch, $\frac{1}{2}$ —2 minuter, 12—20° C.

Tisdag. Sittbad som ofvan.

Onsdag. Regndusch.

Torsdag. Regndusch.

Fredag. Halfbad som ofvan.

Lördag. Regndusch.

eller

Måndag. Tvättning af hela kroppen.

Tisdag. Regndusch.

Onsdag. Sittbad som ofvan.

Torsdag. Tvättning af öfre delen af kroppen.

Fredag. Halfbad som ofvan.

Lördag. Regndusch.

eller

Måndag. Tvättning af öfre delen af kroppen.

Tisdag. Tvättning af undre delen af kroppen.

Onsdag. Tvättning af hela kroppen.

Torsdag. Tvättning af öfre delen af kroppen.
 Fredag. Tvättning af undre delen af kroppen.
 Lördag. Tvättning af hela kroppen.
 eller

Måndag. Regndusch.
 Tisdag. Tvättning af hela kroppen.
 Onsdag. Halfbad med frottering, 1—3 minuter,
 30—22° C.
 Torsdag. Regndusch.
 Fredag. Tvättning af öfre delen af kroppen.
 Lördag. Halfbad med frottering, 1—3 minuter,
 30—22° C.
 eller

Måndag. Regndusch.
 Tisdag. Tvättning af hela kroppen.
 Onsdag. Bassängbad, 3—5 minuter, 16—18° C.
 Torsdag. Regndusch.
 Fredag. Tvättning af öfre delen af kroppen.
 Lördag. Bassängbad.
 eller

Måndag. Romerskt bad, Finsk badstu, ångskåp,
 varmluftskåp eller elektriskt ljusbad.
 Tisdag. Regndusch.
 Onsdag. Tvättning af hela kroppen.
 Torsdag. Bassängbad.
 Fredag. Regndusch.
 Lördag. Halfbad med frottering, 1—3 minuter,
 30—22° C.

Gifvetvis kan ännu en hel del förslag till recept i denna riktning göras och en omflyttning af en eller annan badform äga rum, men jag nöjer

mig med de här angifna, enär de torde kunna anses tillfredsställa rätt vidt skilda anspråk och förhållanden. Jag vill blott än en gång påpeka nyttan af att omväxla med behandlingsformerna.

Man hör ej sällan personer säga, att de hvarje dag under så och så många år tagit den eller den behandlingen och däraf mått utmärkt. Ser man dock närmare efter, så står det dock i allmänhet icke fullt så väl till, som de uppgifva. I alla fall har jag så många gånger haft tillfälle att se, att dessa personer, som själfva sagt sig må så väl, genom en förändring af behandlingen i planmässig riktning så märkbart förbättrat sitt hälsotillstånd, att jag ej ett ögonblick tvekar att upprepa min uppmaning att omväxla med behandlingarna.

Mången, som läser denna lilla skrift och finner de många olika behandlingsformer, som jag föreslår, skall måhända invända, att de äro för omständliga och knappast möjliga att genomföra i hvardagslivet. Ett sådant påstående är dock icke riktigt, ty man kan otvifvelaktigt genomföra en sådan behandling, om man *allvarligt vill*.

Låt oss för säkerhetens skull se efter, huru härmed förhåller sig. Om vi anslå 8 à 9 timmar till sömn och hvila, så ha vi åtminstone 15 timmar kvar af dygnet. Af dessa anslå vi 2 timmar till måltider samt 9 à 10 timmar till arbete. Vi ha då 3 timmar öfver till promenader, läsning o. d. samt till skötande af vår hälsa i öfrigt. Räkna vi så efter, huru lång tid detta senare måste taga, så finna vi, att därtill icke behöfver

åtgå mera än en half timma, så att vi ändå ha minst $2\frac{1}{2}$ timmar disponibla.

Luftbadet med gymnastik på morgonen tager blott 10 minuter; taga vi så en tvättning omedelbart därefter eller ännu bättre, sedan vi uppvärmt kroppen genom att för 5 minuter åter krypa ner i den varma sängen, så åtgå därtill i allt högst 10 minuter. Summa 20 minuter. Utbyta vi tvättningen mot ett kallt eller modereradt halfbad eller en dusch, så behöfves inte längre tid.

Vid bassängbadet, ångskåpet o. d. åtgår något längre, men vi komma dock icke mycket öfver halftimmen.

Om vi nu fråga: Är icke hälsans bevarande och stärkande värd denna lilla uppoffring af tid, om den i själfva verket kan kallas så, så måste vi svara: Förvisso är hälsan värd detta. Det finnes säkerligen få personer, som inte kunna bereda sig tillfälle att följa något af de angifna recepten. Där de ekonomiska tillgångarna äro små, får man nöja sig med de billigare formerna. Tvättningarna kosta ingenting, och det gör inte luftbadet heller.

Någon gång måste äfven den fattigaste göra sig ren, och då får han kosta på sig en badstu eller ett varmt karbad. Han får då kanske afstå från brännvinet, ölet, snuset, tugg- eller röktobaken för en dag eller två, och det mår han inte illa af.

Det är nyttigare att taga ett bassängbad eller en dusch än en half butelj punsch och några ci-

garrer, och det är dessutom vida billigare. Det bör i allmänhet inte finnas något hinder från ekonomisk synpunkt att sköta sin hälsa, och jag har redan visat, att tiden räcker till. Det är nyttigare att spela tennis än kort, och det är bättre att cykla eller rida än att "hänga i gathörnen".

Kunde vi blott få ögonen öppnade för vikten af vår kropps rationella vård, så skulle vi helt säkert afstå från en del s. k. njutningar och tidsfördrif. Den, som en gång på allvar slagit in på den vägen, viker icke gärna af från densamma.

Ett fullt genomförande af dessa principer kan dock aldrig i ett land komma till stånd, förr än de blifvit inplantade i barnens medvetande under deras skolgång.

Det är därför absolut nödvändigt, att hälso-läran göres till obligatoriskt undervisningsämne i alla våra skolor, af hvad namn och rang de vara må.

I denna undervisning måste äfven inrangeras meddelande om *själfbefläckelsen* och dess följder. Detta får icke ske endast på det sätt, att barnen på ett groft sätt skrämmas upp, utan de måste undervisas å ena sidan om den moraliska fara, för hvilken de utsätta sig, och å den andra om de menliga följder för hälsan, speciellt för nervsystemet, som de ådraga sig genom utöfvandet af denna last. Men det är inte nog härmed, utan i undervisningen måste äfven betonas, att ingen får förlora modet, ty man kan dock i de flesta fall genom fasthet i viljan och ett planmässigt

skötande af sin kropp återupprätta sig såväl andligen som kroppsligen. Man får icke af falsk blygsamhet eller bekvämlighet låta denna sak sköta sig själf; det har den fått göra länge nog, utan man måste tala härom, därvid naturligtvis lämpande sig efter barnens förståndsmognad och öfriga förhållanden. En lärare eller annan person, som i denna fråga sakkunnigt och förståndigt ingriper, gör en vacker insats i sitt fosterlands framtid.

Äfven i fråga om *nikotinens* skadliga verkningar på vår kropp borde en allvarlig undervisning i skolorna börja, på det att de vuxna, med detta medvetande från barnåren, icke måtte till den grad, som nu är fallet, skatta åt det missbruk, som därmed så allmänt bedrifves. Finnes det något vämjeligare än att se dessa stackars barn och halfvuxna slynglar, som tåga omkring på gator och vägar, rökande sina cigarretter, som på långt håll förpesta luften.

Ännu en liten badform vill jag omnämna, innan jag slutar detta kapitel, emedan den i all sin enkelhet är mycket verksam. Jag menar det *kalla fotbadet*.

Detta tages så, att man under några sekunder till högst 3 minuter ställer sig i en balja med kallt vatten och håller fötterna i rörelse upp och ned eller gnider dem mot hvarandra. Det har en synnerligen härdande förmåga. Det upplifvar dessutom sinnet, gör hufvudet lätt och tanken fri. Man skall blott laga, att man alltid blir väl varm

om fötterna efter detsamma. Tages detta lilla bad litet allmänne, så skulle snart den ofta hörda klagan på kalla fötter varda förstummad, och så skulle nog fötterna hållas renare och friskare, än hvad nu är fallet. Kvinnor under regleringstiden få dock icke begagna det, likasom det öfverhufvudtaget är bäst att under denna tid låta all vattenbehandling hvila.

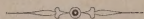
Jag har nu i korthet behandlat de olika områden, som i vårt hvardagslif spela en mera framskjuten roll, då det gäller kroppens stärkande och härdande. Måtte dessa rader hos mången af mina läsare ha väckt intresse för dessa saker, så att han, då han lägger boken ifrån sig, gör detta med den föresatsen att strax börja ett hälsoriktigare lefnadssätt, men måtte han icke nöja sig härmed, utan också i sin mån söka inverka på sin familj, sina vänner och sina bekanta. Då skall snart en stark kedja varda bildad kring vårt fosterland, som skall kunna bättre stödja det både materiellt och andligen.

Vi få aldrig glömma, att denna kedja utgöres af länkar, och att hvarje individ är en sådan, som på samma gång tjänar till att sammanhålla kedjan och att göra den vidare.

Det är visserligen vackert att känna sin litenhet, då man anser sig blott vara ett stoftgrand i den stora massan af 100-milliontals människor, som bo på jorden, men det är klokare och mera gagnande att känna sitt individuella värde, att känna sitt medlem-

skap i mänsklighetens stora brödrakedja, ty det är af vikt, att hvarje länk är stark och säker, på det att icke hela kedjan genom *en* länks onödiga bristande skall riskera att falla sönder.

Låtom oss därför börja i dag och icke förtröttas i fortsättningen!



Förut har utkommit:

Småskrifter

af

Doktor Johan O. A. Bergqwist.

1.

Hälsoregler och råd för skolgossar och skolflickor. Pris 15 öre.

2.

Några regler och råd för föräldrar och uppfostrare i fråga om skolgossars och skolflickors hälsovård. Pris 20 öre.

3.

Huru skola vi härda våra barn? Pris 30 öre.

4.

Några råd för brunn- och badgäster. Pris 25 öre.